நோய்க் கிடங்கொடேல்

(காபிகுடியின் கேடு)

நமது முன்னோர்கள் நல்ல திடகாத்திரர்களாயும், நோயற்றவர்களாயும், தீர்க்காயுளுடையவர்களாயும் இருந்திருக்க, அவர்களின் சந்ததிகளான நாம் மெத்த பலஹீனர்களாயும், அநேக ஏதன வியாதியுள்ளவர்களாயும், அல்ப ஆயுளுக்கு உட்பட்டவர்களாயும் ஆவதற்குக்காரணம் தற்கால நவீன படாடோப மேனாட்டு ஏமாற்றமானவைகளும் நமது தேச சீதோஷ்ணத்திற்குச் சிறிதும் ஒவ்வாதவைகளும் இந்திய தேச செல்வ நிலையைப் பெரிதும் பாதிப்பவைகளும் கொடிய பித்தோஷ்ண குணத்தை உடையவைகளும் மலபந்தரோகத்தை உண்டு படுத்தி நூதன ரோக சம்பவத்தை உண்டு பண்ணி அல்ப ஆயுளை அளிக்கக்கூடியவைகளுமான நூதன ஆகாரங்களாகிய கோகோ, டீ, காபி முதலியவைகளை இடையறாது உட்கொள்ளும் வழக்கமேயாம்.

அதிலும் பனி, குளிர் தொந்தரவுள்ள மேல் நாட்டு மலைப் பிராந்தியங்களில் வசிப்போருக்குச் சிறிது அனுகுணமாக மேல்நாட்டு வியாபார வர்க்கத்தாரால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட மேற்கண்ட எவ்விதத்தாலும் கொடிய விஷத்தன்மையை உடைய பேரினம் தெரியாத யாதொரு காட்டுக் கொட்டையைக் கறுக்கிய கஷாயத்தை உஷ்ண தேசவாசிகளாகிய நாமும் உட்கொள்ள முயன்றதால் ஏற்பட்ட அனர்த்தங்கட் கோர் அளவின்று.

மேற்படி கஷாயத்தைக் காலவரையின்றிக் காலை மாலை நடு நிசியிலும் வயிறு நிறைந்த ஆகாரத்தின் மேலுங் குடித்துக் களித்து வருவதின்பயனாய் அவை நம்மையே சாப்பிட முயன்று நமது உடல், பொருள், ஆவி, மூன்றையும் கொள்ளை கொண்டு நமது மக்களையும் உண்ணப்பாலின்றிக்கொன்று நமது தேகத்தை அசாத்தியமான மூத்திரரோக சம்பவங்களில் ஆழ்த்தி விட்டன. அவைகளை நிவர்த்தித்துக்கொள்ளவும் நமது தேச சீதோஷ்ணத்திற்குத் தக்கவையான திரிகால ஞான உணர்ச்சியுடைய மகரிஷிகளால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட நமது அருமையான சஞ்சீவி போன்ற மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் ஆயுர்வேத வைத்யசாலைகளையே விசேஷமாய்க் காணோம். இப்போதுள்ள மேல் நாட்டு மருந்துகளையாவது உண்டு சுகம் பெறலாம் என்று நினைக்கினும் 'குளிக்கப் போயும் சேற்றைப் பூசிக்கொள்வதைப் போலும் 'கற்பகத்தைத் தேடிப்போய்க் காஞ்சிரங்காயை அடைந்தாற்போலும் நமது சைவ வைஷ்ண சம்பிரதாயத்திற்கும் அதி விரோதமானவைகளும் வாயினால் சொல்லவும் மெத்த அருவருப்பானவைகளுமாகிய மீன் எண்ணெய், பன்றிக்கொழுப்பு, கோழிக்குஞ்சு ரஸம், (Beef) என்கிற மாட்டு மாமிச சத்து முதலியவைகள் சேர்ந்த மருந்துகளை டாக்டர்கள் கொடுக்கிறார்கள். அவற்றையும் நிஷ்ப்பிரயோஜனமாயும், ஆசாரஹீனமாயும ஆயுர்வேதத்தை மறந்து புதியநவீன படாடோபத்தில் முன்னுற்றதற்கு அபராதம்போலும் எராளமான பொருள் கொடுத்து வாங்கி உண்ணும்படி நேரிட்டது. அப்படி நேர்ந்தும், அவைகளை உண்டும் வியாதி முற்றும் சௌக்கியமாவது இல்லாமல் கொல்லன் உலைக் களத்தில் ஊசியைப் போட்டுத் தேடும் விதமாய் இருக்கிறது. ஆகையால் நன்மையே நாடும்

நோய்க் கிடங்கொடேல்

நற்குணம் உடையீர்! அன்பிற் சிறந்த அறிவுடையீர்! நமது ஆங்கிலக் கல்விப் பயிற்சியின் காரணமாக நாம் பெற்ற நவீன படாடோப நாகரீகத்தால் அடைந்த சுகம் போதுமென்று கருதி இனியேனும் நமது பூர்வ வழக்கம்போல் ஆகாரங்களை உண்டு நமது அருமையான சரீரத்தைக் காப்பாற்றும் வழியில் முன்னிற்பீர்களென்று நான் எண்ணுகிறேன். மேற்சொல்லிய பித்தோஷ்ண ரோக சம்பவங்களில் ஒன்றாகிய அசாத்யமான நீர் ரோகத்தைப் பரிகரித்துக் கொள்ளவும், கஷாய ஆகார பழக்கத்தைக் கைவிடவும் சிறிது நாளில் நன்குசுகம் அடையவும் எனது புல்லறிவுக்கு எட்டிய ஓர்விதப் பக்குவத்தை இதனடியில் வரைந்துளேன்.

இஷ்டமும் நம்பிக்கையும் உள்ள கனதனவான்கள் இதனைக் கைகொண்டு சுகமடைவீர்களாக: -

தேற்றான் கொட்டை, நாவல் கொட்டை, ஆவாரம்பூ, கருவேலங்காய் இவை நான்கையும் சம எடையாகப் பதமாய் வறுத்து இடித்து வைத்துக்கொண்டு காலை நேரங்களில் கஷாயம் வைத்துப் பால் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டுவரின் சுகமடையலாமென்பது திண்ணம்.

ஜீ. கண்ணுசாமி பிள்ளை,
ஆயுர்வேத வைத்தியம், திருவாரூர்.

ஆனந்த போதினி - 1921 ௵ - மார்ச்சு மீ